

湘南台ファースト レッスンスケジュール 2021.09

土曜日

レッスンは**完全予約制**となります。当クラブ「レッスン予約」よりログインし予約をお取りください。お一人様**同時に6本**まで予約ができます。予約の締め切りは、**レッスン開始20分前まで**となります。キャンセルはレッスン開始30分前まで行えます。無断キャンセルの場合は、有料チケット消化となりますので、予めご了承ください。

	1スタジオ	2スタジオ	リノ	ヨガスタジオ	ホットルーム	オンライン	プール
10:00	体験 2 予約 40 10:10(30分) ボディケア 牧 40名 5日 代行 有料 ¥330 (税込)	有料 ¥330 (税込) 体験 2 予約 20 10:15(45分) BODY BALANCE FX 加藤 20名	スクリーンレッスン 予約 18 10:10(30分) ボディケア 牧 18名 5日 代行		ホットルーム 空き時間 ご利用できます！ 45分 ¥100 (税込)	10:10(30分) ボディケア 牧 5日 代行	
11:00	体験 2 予約 25 11:00(45分) RADICAL POWER 村井 25名 有料 ¥330 (税込)	予約 20 11:15(30分) やさしいHIP HOP 新井 20名 スクリーンレッスン 有料 ¥330 (税込)	有料 ¥1320 (税込) 予約 8 11:10(60分) HANMOCK EXERCISE JUN 8名 4日 休講		ご利用可能な時間は 館内の掲示を ご確認ください。	オンラインレッスンは ご予約なしで ご参加頂けます！	
12:00	予約 25 12:05(45分) UBOUND 村井 25名 有料 ¥330 (税込)	予約 5 12:05(45分) UBOUND 村井 5名 有料 ¥330 (税込)					
13:00	予約 40 13:30(45分) ボクシングエクササイズ 西脇 40名 有料 ¥330 (税込)	予約 20 13:30(45分) エアロファン 大島 20名 有料 ¥550 (税込)	予約 18 13:00(50分) ポディコントロール 牧 18名 4日 休講		有料 ¥550 (税込) 体験 2 予約 8 13:00(50分) ホットリラックスヨガ 吉澤 8名		
14:00		予約 20 14:35(30分) ストレッチ&トレーニング 西脇 20名 有料 ¥550 (税込)	予約 18 14:20(30分) ヨガ 吉澤 18名				
15:00	予約 30 15:00(45分) パーシックステップ 大島 30名 有料 ¥550 (税込)						
16:00	予約 40 16:30(45分) ZUMBA 竹内 40名 有料 ¥330 (税込)				予約 8 16:30(50分) ホットリンパヨガ 大西 8名 有料 ¥550 (税込)		
17:00							
18:00	体験 2 予約 40 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 40名		スクリーンレッスン 予約 18 18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西 18名			18:00(30分) 骨盤調整ヨガ 大西	
19:00	体験 2 新規入会者の体験予約枠となっております。						
20:00							
21:00							予約 22 14:30 (30分) アクアビクス 長嶋 22名

- エアロビクス系・有酸素系 (シューズ必須)
- トレーニング系(シューズ必須)
- ダンス系(シューズ必須)
- リラクゼーション系
- ハンモック系
- プール系
- 予約 予約可能枠
- 有料 有料レッスン
- 新設レッスン
- スクリーンレッスン
- シューズ不要
- 初心者向け

お願い

- ※少しでも体調のすぐれない方は、ご来館はご遠慮ください。
- ※レッスン内容は変更となる場合がございます。あらかじめご了承ください。随時WEBサイトにてご案内いたします。
- ※レッスン中もソーシャルディスタンスを保って頂き、レッスン前後の会員様同士の密集会話はご遠慮頂きますようお願いいたします。
- ※IRはマスク着用でレッスンをいたします。会員の皆様におかれましてもマスクの着用をお願いいたします。

オンラインレッスンについて

- ※オンラインレッスンへのログインは **レッスン開始5分**からお願いいたします。
- ※レッスン中はご自身の音声を必ずミュートに設定してください。
- ※カメラの設定はできるだけオンに設定頂きますようお願いいたします